



CrossMark

Psychological Research Records

Acta de Investigación Psicológica 6 (2016) 2422–2429

www.psicologia.unam.mx/acta-de-investigacion-psicologica/

© Facultad de Psicología

Original

Nostalgia por la pareja

Nostalgia for the couple

José Luis Valdez Medina, Yessica Paola Aguilar Montes de Oca,
Martha Adelina Torres Muñoz, Belén Castro Gómez, Elena García Rendón Gasca,
Andrea Sámano Vallejo, Bráyan Vélez Giles, Yuliana Vázquez Barajas
y Norma Ivonne González Arratia López Fuentes*

Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, Estado de México, México

Recibido el 30 de octubre de 2015; aceptado el 27 de marzo de 2016

Disponible en Internet el 30 de julio de 2016

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue describir la experiencia de nostalgia que se tiene por una pareja anterior, que es considerada como alguien importante. Se trabajó con base en un muestreo no probabilístico de tipo intencional, compuesto por 200 jóvenes universitarios repartidos equitativamente por sexo, de 18 a 25 años de edad de la Ciudad de Toluca, México. Se utilizó un cuestionario validado por jueces expertos con un nivel de acuerdo mayor del 85%, compuesto por 6 preguntas abiertas. Las aplicaciones se llevaron a cabo de manera individual, en un tiempo aproximado de 20 min, en espacios académicos de la Universidad Autónoma del Estado de México. De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró que la mayoría de los participantes ha tenido una pareja importante en su vida y que lo que más les gustaba de esa pareja era su personalidad, buen trato, apariencia física, interacción favorable y beneficios materiales. Ambos sexos tienen recuerdos frecuentes de esa pareja, siendo los hombres los que más lo reportan. Prácticamente todos los participantes coinciden en señalar que extrañan más el área afectiva. Los hombres añoran la interacción favorable, mientras que las mujeres extrañan más el tiempo compartido con la pareja. Lo que los motiva a mantenerse en su relación actual son los afectos positivos, la comprensión, el apoyo y la confianza, la personalidad, la compañía, la apariencia física y los beneficios materiales. Finalmente, la mayoría de los participantes declaró no considerar como una posibilidad el regresar con su pareja añorada, a pesar de extrañar el estado anímico que el otro le provocaba en su momento.

Derechos Reservados © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0.

Palabras clave: Pareja; Añoranza; Hombres; Mujeres; Sufrimiento

Abstract

The objective of the present investigation was to describe the nostalgic experience for a previous partner, who is considered as someone important. We worked based on a non-probabilistic intentional sampling, composed by 200 young college students equally divided by sex, from 18 to 25 years old in the city of Toluca, México. We used a questionnaire validated by expert's judges with a level of agreement higher than 85%, composed by six open questions. The applications were individual, in an approximately

* Autor para correspondencia: Mariano Matamoras sur 706 Colonia Francisco Murguía, C.P. 50130. Toluca, Edo. de México.

Correo electrónico: nigalf@yahoo.com.mx (N.I. González Arratia López Fuentes).

La revisión por pares es responsabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

20 minutes, in academic areas of the Universidad Autónoma del Estado de México. According to the obtained results, it was found that most of participants have had an important partner in their lifetime and what they liked the most about that partner was their personality, good treatment, physical appearance, favorable interaction and material benefits. Both sexes have frequent memories of that partner, been the men who report them most. Practically, all the participants agree that they miss the affective area. Men yearn the favorable interaction, while women miss more the share-time with the partner. The factors that motivates them to keep their actual relationship are the positive affection, comprehension, support and trust, personality, company, physical appearance and material benefits. Finally, most of participants declared that they do not consider as a possibility the get back together with their yearned partner, despite missing the animic status that they set up in the moment.

All Rights Reserved © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología. This is an open access item distributed under the Creative Commons CC License BY-NC-ND 4.0.

Keywords: Partner; Yearning; Men; Women; Suffering

Introducción

El ser humano tiene un amplio grupo de necesidades que debe procurar atender para su adecuado desarrollo, en el cual destaca la necesidad del otro: a nivel físico, como la reproducción, a nivel psíquico, como son requerimientos afectivos y de pertenencia, y a nivel social, como la afiliación y el estatus (Doring, 1994), por lo que la conformación de una pareja resulta de fundamental interés.

En la mayoría de las culturas se elige una pareja por la atracción física, por el estatus social, la religión, el poder económico, o bien por el enamoramiento (Doring, 1994; Rage Atala, 1996). Al respecto, Fisher (1992) menciona que después de la atracción y el enamoramiento siguen etapas correspondientes a la unión, el noviazgo, el matrimonio, la construcción de una familia, el descenso de la pasión, la decepción del otro y finalmente la separación.

Generalmente, cuando una relación termina, lo primero que sucede es la negación por no aceptar que la relación ya no existe, llegando a experimentarse anhelo y búsqueda del otro (Guix, 2011). El mismo autor refiere que de no conseguirse un sustituto que compense lo perdido, surge la frustración y el desamparo, donde la ira está presente y se piensa solo en lo vivido con esta persona. La siguiente etapa que propone implica desorganización y desesperanza caracterizada por la aceptación de que ya no existe la relación y se considera que para superarlo es necesario comenzar a buscar nuevas parejas. Finalmente, comenta que se da una conducta reorganizada cuando ya no existe la ira, y los recuerdos ya no son dolorosos, y los mismos suponen la superación del duelo.

Barajas, González, Cruz y Robles (2012) comentan que, de no superarse adecuadamente este proceso de separación, el individuo no puede comenzar de forma

sana una nueva relación, pues los sentimientos adquiridos seguirán presentes en él, sin dejarlo avanzar, llevándolo a experimentar añoranza o nostalgia por la relación de la pareja perdida.

De acuerdo con Probst (2000), la nostalgia es el sufrimiento que se experimenta por el deseo de regresar. Es un sentimiento agri dulce por el hecho de recordar mediante la reflexión o el contacto con estímulos externos una época pasada y relativamente feliz, que por otra parte lleva a la persona a tener conciencia de que no se está más en esa situación y que se desearía regresar a ella.

Al respecto, Guix (2011) comenta que la nostalgia puede llegar a ser vivida como una situación que genera sufrimiento por no tener o por no estar cerca de la persona amada que se ha perdido, mediante lo cual constata que algo no fue bien concluido, o que fue demasiado bueno como para haberse perdido.

En este sentido, Muñoz (2013) refiere que la nostalgia es un sentimiento ambivalente que produce estados de ánimo negativos como la depresión o la abulia, al tiempo que genera identificación con otras personas y sirve como agente motivante, pues lleva al individuo a buscar establecer una nueva relación con la cual podría intentar olvidar a la anterior que recuerda con cierta añoranza.

Por otro lado, Valdez (2014) señala que la nostalgia es una secuela de sufrimiento producido por una frustración no aceptada, por el hecho de no haber podido cubrir alguna expectativa de conseguir o conservar algún recurso o satisfactor que se consideraba que podía cubrir una necesidad o carencia, o por no haber podido evitar o desaparecer el contacto con una amenaza que desgasta, que acerca a la muerte o que atenta contra la propia vida, biológica o psicosociocultural.

El objetivo de la presente investigación fue describir la experiencia de nostalgia que se tiene por una pareja

anterior considerada como alguien importante en su vida en jóvenes universitarios en Toluca, Estado de México.

Método

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, con 200 jóvenes universitarios repartidos equitativamente por sexo, hombres y mujeres de 18 a 25 años de edad de la ciudad de Toluca, en el estado de México.

Instrumento

Se construyó un cuestionario exclusivamente para esta investigación compuesto por 9 preguntas abiertas. El cuestionario se sometió a un análisis por jueces expertos antes de ser aplicado, obteniéndose un nivel de acuerdo mayor del 85%. Los reactivos que compusieron el cuestionario fueron: ¿Has tenido una pareja muy importante en tu vida?, ¿qué te gustaba de esa pareja?, ¿con qué frecuencia la recuerdas?, ¿en qué momentos, circunstancias o fechas la recuerdas más?, ¿qué es lo que más extrañas?, en un porcentaje del 0 al 100%; ¿qué tanto se parece la personalidad de tu pareja actual a esa otra pareja?, en un porcentaje del 0 al 100%, ¿Qué tanto se parece físicamente tu pareja actual a esa otra pareja?, ¿Qué te motiva a mantenerte en tu actual relación? Y, finalmente, ¿Regresarías con esa pareja? Los resultados se analizaron mediante la técnica de análisis de contenido (Krippendorff, 1990). Las categorías de respuesta se obtuvieron a partir de un análisis por jueces expertos, con un porcentaje de acuerdo mayor del 85%.

Procedimiento

Con previa autorización de los participantes, se llevaron a cabo las aplicaciones de forma individual, en un tiempo aproximado de 20 min, dentro en espacios académicos de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró que la mayoría de los participantes refiere haber tenido una pareja importante a lo largo de su vida (tabla 1).

Respecto a lo que más les gustaba de esa pareja, las respuestas se agruparon en las categorías de: personalidad, buen trato, apariencia física, interacción favorable y beneficios materiales. Hombres y mujeres mencionaron

Tabla 1
¿Has tenido una pareja muy importante en tu vida?

Respuestas	Hombres	Mujeres
Sí	91%	77%
No	9%	23%
Total	100	100

que lo que más les gustaba era la forma de ser, la inteligencia, la honestidad, el carisma, la forma de pensar y la seguridad. En cuanto a las diferencias por sexo, se encontró que a los hombres les gustaban de su anterior pareja: los ojos, el físico, la sonrisa, la forma de vestir, la comunicación, la confianza y los intereses en común, mientras que a las mujeres les gustaba que fuera atento, cariñoso, la forma en que las trataba y los detalles (tabla 2).

Los resultados referentes a la frecuencia de recuerdo de esa pareja anterior muestran que ambos sexos tienen recuerdos de la misma. Sin embargo, el porcentaje más alto de los hombres indica que la recuerdan frecuentemente, mientras que las mujeres dicen recordarla escasamente (tabla 3).

Respecto de los momentos, circunstancias o fechas en los que recuerdan más a aquella pareja, se encontró que se da ante celebraciones, soledad y eventos/lugares significativos. Las mujeres tienden a recordarla más en eventos/lugares significativos, mientras que los hombres la recuerdan más por soledad (tabla 4).

En cuanto a lo que más extrañan, las respuestas se agruparon en las categorías: afectiva, comportamiento, tiempo, físico, beneficios materiales y personalidad. Ambos sexos coinciden en extrañar más lo afectivo. Las diferencias por sexo indican que los hombres añoran el comportamiento de su pareja, en contraste con las mujeres que extrañan más el tiempo compartido con esa persona (tabla 5).

Con relación al porcentaje de parecido entre la personalidad de la pareja añorada y la actual, se encontró que ambos sexos tienden a considerar que la personalidad de su pareja añorada no se parece a la de su pareja actual (tabla 6). Referente al físico, las respuestas indican que la pareja actual y la añorada se parecen en no más del 20% (tabla 7).

Los participantes de ambos sexos indicaron que lo que les motiva a mantenerse en su relación actual son los afectos positivos, la comprensión, el apoyo, la confianza, la personalidad, la compañía, la apariencia física y los beneficios materiales. Las diferencias por sexo indican que a los hombres les motiva más la compañía y la comprensión, mientras que a las mujeres les motiva más la personalidad (tabla 8).

Tabla 2
¿Qué es lo que más te gustaba de esa pareja?

Categorías de respuesta	Hombres	%	Mujeres	%
Personalidad	Su forma de ser (23), su personalidad (7), inteligencia (4), actitud de mando (2), seguridad (2), su carácter (2), sentido del humor (2), honestidad (2), fidelidad (2), que era muy amable (1), divertida (1), forma de pensar (1), carisma (1), comprensiva (1), generosa (1), no era celosa (1), sus principios (1), valores (1)	38.7	Su forma de ser (18), su personalidad (11), su carácter (11), inteligencia (11), sentido del humor (4), fidelidad (3), seguridad (3), romántico (3), carisma (3), forma de pensar (3), honestidad (2), tierno (2), agradable (2), actitud de mando (2), idiosincrasia (1), decidido (1), sinceridad (1), impulsivo (1)	49.4
Buen trato	Su cariño (2), la forma en que me trataba (1), me comprendía (1), era atenta (1), me hace sentir bien (1)	4.2	Atento (9), su cariño (6), la forma en que me trataba (4), me daba mi espacio (2), me cuidaba (2), se preocupaba por mí (2), compartía tiempo (1), me comprendía (1), caballeroso (1), me daba mi lugar (1), apoyo (1), me hace reír (1), me hace sentir bien (1)	17.2
Apariencia física	Sus ojos (7), su físico (6), cuerpo (5), sonrisa (5), forma de vestir (4), linda (2), belleza (2), voz (2), estilo (1), alta (1)	24.6	Físico (12), sonrisa (3), sus ojos (2), voz (2), guapo (1), su barba (1), lindo (1), cabello (1), aroma (1), alto (1), sus pompis (1), la forma de vestir (1)	14.5
Interacción favorable	Comunicación (15), la confianza (4), intereses en común (4), nos llevamos bien (3), sentimientos (2), cariño (2), nos entendemos (1), emocionalmente (1), es mi complemento (1), su forma de cantar (1), su presencia (1), atenta (1), me escuchaba (1), su comportamiento (1), todo de ella (1), amor (1), comprensión (1), respeto (1), tiempo (1), dedicación (1) compañía (1)	31.7	La comunicación (7), confianza (4), amable (2), compañía (2), paciencia (1), respeto (1), sexo (1), cómo bailaba (1), nos llevamos bien (1), sentimientos (1), que me conocía (1), intereses en común (1), afinidad (1)	12.9
Beneficios materiales	Sus detalles (1)	0.70	Sus detalles (8), su carro (1), salíamos mucho (1), me ayudaba con mi tarea (1)	5.9
Total	100%		100%	

Tabla 3
¿Con qué frecuencia recuerdas a esa pareja?

Respuestas	Hombres	Mujeres
Frecuentemente	38%	28%
Siempre	33%	21%
Escasamente	17%	42%
Momentos específicos	9%	6%
Olvidada	3%	3%
Total	100%	100%

Finalmente, respecto a si regresarían con esa pareja, ambos sexos dijeron que no regresarían con la pareja añorada. Sin embargo, en el caso de los hombres existe una diferencia menor que indica que probablemente ellos sí regresarían con la pareja anterior (tabla 9).

Discusión

De manera general, se observa que los participantes afirmaron haber tenido una pareja importante en su vida, lo cual refiere que efectivamente, la pareja es un

vínculo fundamental para la satisfacción de necesidades y es ampliamente buscado (Rage Atala, 1996). Los resultados indican que la personalidad es lo que más atrae y es lo que más extrañan hombres y mujeres. Según Márquez (2005), esto se debe a que la relación de pareja permite acceder a cierto rol social, por lo que al ausentarse este resulta difícil de compensar, debido a que no solo se extraña a la pareja, sino a quién se era cuando se estaba con ella. En segunda instancia, se extrañan las características físicas, que además de ser facilitadoras de la atracción también suelen asociarse con características deseables en la persona (Valdez, Poblete y Vara, 2002).

La mayoría de los participantes comparten una imagen ideal de la pareja añorada y esta se conforma de características afiliativas, sociales básicas, el estatus socio-económico, las ganancias afectivas, la educación y la pertenencia a un grupo (Murray, Holmes y Griffin, 2004; Snyder, Tanke y Berscheid, 2004).

Por otro lado, se observa que existe un recuerdo frecuente hacia esa pareja, lo cual, depende de los estímulos que se presenten en el ambiente y el manejo que el individuo hace de los mismos. Al respecto, se ha encontrado

Tabla 4

¿En qué momentos, circunstancias o fechas la recuerdas más?

Categorías de respuesta	Hombres	%	Mujeres	%
Celebraciones	Cumpleaños (16), aniversario (12), fechas venideras (8), diciembre (7), febrero (6), festividades (5), en la fecha de su boda (5), noviembre (2), agosto (1), vacaciones (1), enero (1), primavera(1)	50	Cumpleaños (14), aniversario (11), diciembre (4), febrero (2), septiembre (1), vacaciones (3), festividades (5), día que iniciamos (3), día de la mujer (1)	42
Soledad	Cuando estoy triste (10), soledad (7), cuando no tengo novia o me siento solo (4), cuando voy a dormir (4), cuando tengo tiempo para reflexionar (3), cuando estoy emotivo (3), enojado (1), tiempos libres (1)	22	Cuando no tengo novio o me siento sola (2), cuando estoy triste (2), cuando voy a iniciar una nueva relación (1), al recordar esa etapa de mi vida (3), peleas (1), momentos nostálgicos (1), soledad (1)	11
Eventos/ lugares significativos	Lugares que frecuentábamos (7), película (3), cuando paso por su colonia (3), cuando estoy borracho (2), canciones (1), en las noches (1), solo al pasar por su casa (1), cuando veo a mi hijo (1), cuando se digna a hablarme (1), cuando veo algo que me gusta y quisiera compartirlo con ella (1), en el transcurso de la escuela (1), cuando lo veo (1).	18	Lugares que frecuentábamos (9), canciones (8), película (2), en las noches (1), cuando veo a las parejas demostrándose lo mucho que se aman (1), cuando hablamos (1), cuando hago reír a alguien más (1), cuando alguien me lo recuerda (2), cuando veo a mi hijo(a) (1), cuando veo sus regalos y detalles(1), libros (1), cuando un novio me lo recuerda por sus actos (1), cuando veo telas hindús (1), cuando veo a alguien que se parece a él, o menciona algo que él mencionaba (2), en fiestas (1), cuando lo veo (1), cuando no tengo nada que hacer(3), salir con otra persona (1), con recuerdos de la prepa (1)	38
	Total	100	Total	100

Tabla 5

¿Qué es lo que más extrañas?

Categorías de respuesta	Hombres	%	Mujeres	%
Afectiva	Platicar (19), compañía (17), salir con ella (9), su presencia (3), apoyo (2), romance (3), afinidad (1), cariño (1), las metas en común (1)	37	Compañía (13), salir con él (6), platicar con él (a) (7), estar para él (2), la familia (1), sus besos (5), los momentos que pasábamos juntos (4), apoyo (1), alegría (1)	42
Comportamiento	Reír juntos (5), dormir juntos (4), verla (2), lo bien que me la pasaba con ella (2), comportamiento (1), mensajes (1).	26	Reír juntos (3), verlo (3), sus abrazos (2), comunicación (2), forma de ser (2), comportamiento (1), que me hable (1), que me escuche (1), mensajes (1)	18
Tiempo	Pasar tiempo juntos (6), tiempo que estaba conmigo (5), compañía (4), casi nada (3), momentos divertidos (2), verla a todas horas (1), momentos que pasamos juntos (1),	16	Casi nada (14), los momentos que compartimos (5), divertidos (2), tiempo que estaba conmigo (1)	23
Físico	Sus besos (8), sexo (6), sus miradas (1), su voz (1), su sonrisa (1), sus brazos (3)	7	Sus miradas (1), su cuerpo (2), su voz (1), varonil (1), aroma (1), piel suave (1), sexo (1)	7
Beneficios materiales	Sus detalles (5), su dinero (2), salidas (2)	7	Detalles (3), su carro (2), su moto (1)	6
Personalidad	Personalidad (5), sentido del humor (2), su manera de ser (1), forma de enfrentar la vida (1).	7	Confianza (2), sentido del humor (1), sus sarcasmos (1)	4
	Total	100	Total	100

Tabla 6

¿En un porcentaje del 0 al 100%, qué tanto se parece la personalidad de tu pareja actual a esa otra pareja?

Respuestas	Hombres	Mujeres
Nada (0%-20%)	41	40
Poco (21%-40%)	18	19
Medio (41%-60%)	10	19
Mucho (61%-80%)	21	13
Totalmente (81%-100%)	10	9
Total	100	100

Tabla 7

¿En un porcentaje del 0 al 100%, qué tanto se parece físicamente a tu pareja actual esa otra pareja?

Respuestas	Hombres%	Mujeres%
Nada (0%-20%)	49	67
Poco (21%-40%)	13	12
Medio (41%-60%)	14	7
Mucho (61%-80%)	16	12
Totalmente (81%-100%)	8	1
Total	100	100

que la memoria recibe información sumada a las emociones del momento, que promueven la secreción de neurotransmisores como la dopamina, la norepinefrina y la serotonina, que pueden favorecer incluso que la nostalgia se vuelva una conducta adictiva (Gordillo, Arana y Mestas, 2011; Fisher, 2004).

En este sentido, Wildschut, Sedikides, Arndt y Routledge (2006), comentan que existen 2 factores que desencadenan la nostalgia: las situaciones sociales y las no sociales o también llamadas individuales. Ello se ve reflejado en las respuestas de los participantes, quienes mencionaron sentir nostalgia durante las celebraciones,

al estar con amigos, frecuentar ciertos lugares e incluso al estar solos.

Lo que más extrañan los hombres y las mujeres son las muestras de afecto y esto se debe, de acuerdo con Márquez (2005), a que en el intercambio afectivo con la pareja se cede parte de sí mismo y se asume un rol social único con el otro, que de acuerdo con Valdez-Medina (2009) y Valdez, Sánchez, Bastida, González Arratia y Aguilar (2012) implica el sentirse amado, ya que en esta situación de afecto que surge entre las personas involucradas en la relación ambas son capaces de sentirse aceptadas, en confianza, apoyadas, seguras y protegidas,

Tabla 8

¿Qué te motiva a mantenerte en tu actual relación?

Categoría de respuesta	Hombres	%	Mujeres	%
Afectos positivos	El amor (9), sentimientos (8), cariño (7), nos llevamos bien (7), todo (5), curiosidad (4), estoy feliz (3), interés hacia mí (2), compromiso (1), momentos divertidos (1), me hace sentir bien (1), estoy más estable (1)	42.2	Sentimientos (10), el amor (10), las cosas que compartimos (4), estoy feliz (4), compromiso (3), me siento mejor (3), interés hacia mí (2), me hace sentir bien (2), cada día es diferente (2), el tiempo (1), cariño (1), tierno (1), momentos divertidos (1), que aún nos queremos (1), cualidades (1), tranquilidad (1), estoy más estable (1)	53.3
Comprensión	Comunicación (8), entendimiento (4), la libertad que nos damos (4), que es una buena relación (2), hablar de cosas trascendentes (1)	16.3	Que es una buena relación (3), comunicación (2), menos presión (1), comprensión (1)	7.7
Apoyo y confianza	Auto superación (5), ideales (3), confianza (1), honestidad (1), mejor relación (1), intentar un nuevo inicio (1)	10.3	Respeto (3), seguir adelante (2), mi futuro (1), cambiar mi modelo de vida (1), honestidad (1)	8.8
Personalidad	Su forma de ser (10), su personalidad (4), mejor persona (4), inteligencia (1)	16.3	Es diferente (6), su forma de ser (5), su buena vibra (2), me recuerda al otro (2), inteligencia (1), madurez (1)	18.8
Compañía	No estar solo (4), sexo (2), convivencia (2), compartimos objetivos (1), necesidad (1), el tiempo (1), los amigos (1)	10.3	Compañía (4), compartimos objetivos (1), conocer a esa persona (1)	6.6
Apariencia física	Físico (2), preciosa (1)	2.5	Lindo (1), físico (1)	2.2
Beneficios materiales	Que me hace mis tareas (1), estabilidad económica (1)	1.7	Salidas (1), estabilidad económica (1)	2.2
Total	100%		100%	

Tabla 9
¿Regresarías con esa pareja?

Respuestas	Hombres	Mujeres
Sí	41%	24%
No	59%	76%
Total	100	100

que de acuerdo con los mismos autores son la base central sobre la cual se asienta el amor.

Los hallazgos realizados en cuanto al parecido que se considera que pueden tener la pareja añorada con la actual, los participantes afirmaron que no existen semejanzas entre ellas. Esto deja ver que, aunque la elección de pareja se articula alrededor de ejes bipolares complementarios, las personas tienden a buscar una nueva pareja con características antagónicas o diferentes de la pareja anterior, que no le recuerden a esa persona (Puma, 2012).

Respecto a las causas por las que se mantienen en la relación actual, los resultados obtenidos concuerdan con lo expuesto por Garduño (2002), Sánchez (2009) y Valdez-Medina (2009), que afirman que la principal causa de noviazgo es la atracción, después la amistad, el tener alguien con quien puedan platicar, compartir y tener intereses en común, además de satisfacer la necesidad de no estar solo, con lo cual evitaría la posibilidad de ser abandonado o de recibir un rechazo.

Finalmente, aunque la mayoría de los participantes dijeron no considerar como una posibilidad el regresar con su pareja añorada, los resultados encontrados dejan ver que de las relaciones de pareja que se llegan a establecer en la vida siempre quedan recuerdos que pueden llevar a las personas a extrañar no sólo a esa persona, sino también el estado anímico que esa pareja le llegó a provocar en su momento (Márquez, 2005), dejando ver que de no resolverse favorablemente este duelo o esta pérdida siempre existe la posibilidad de que la nostalgia se vuelva un acto adictivo (Barajas et al., 2012; Fisher, 2004; Gordillo et al., 2011), que como todas las adicciones, dan la ilusión de brindar seguridad y protección a aquel que las tiene (Valdez, 2014), aunque con cada vez que recurre a ellas la profundidad del estado en el que se encuentra vaya siendo cada vez mayor, pues recurrir frecuentemente a la nostalgia como un paliativo de la soledad y las frustraciones indicaría que no se ha resuelto la pérdida, y que quienes recurren a ella, entre otras cosas, no han encontrado un nuevo amor que le dé estabilidad a sus vidas.

De esta manera, los hallazgos permiten corroborar lo expuesto por Valdez (2014), acerca de que la nostalgia es una secuela de sufrimiento producido por una

frustración no aceptada, por el hecho de no haber podido cubrir alguna expectativa de conseguir o conservar algún recurso o satisfactor que se consideraba que podía cubrir una necesidad o carencia, o por no haber podido evitar o desaparecer el contacto con una amenaza que desgasta, que acerca a la muerte o que atenta contra la propia vida biológica o psicosociocultural.

Financiación

Ninguna.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- Barajas, M., González, C., Cruz, C. y Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26–32.
- Doring, T. (1994). *La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?* México: Fontamara.
- Fisher, H. (1992). *Anatomía del amor*. México: Anagrama.
- Fisher, H. (2004). *¿Por qué amamos?* México: Anagrama.
- Garduño, D. (2002). *La significación cognoscitiva y las causas que determinan el noviazgo*. Universidad Nacional Autónoma de México. Tesis inédita de licenciatura.
- Gordillo, F., Arana, J. y Mestas, L. (2011). La memoria emocional: síntesis de una propuesta de estudio. *Neurología*, 9(4).
- Guix, X. (2011). *Cuando nos invade la nostalgia*. México: Ediciones El País.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido*. México: Paidós.
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 27–42.
- Muñoz, S. (2013). *La nostalgia como deseo de retorno: una comprensión desde la psicología de orientación psicoanalítica y la literatura*. Medellín, Colombia: Universidad de San Buenaventura Seccional Medellín. Tesis inédita de Licenciatura.
- Murray, S., Holmes, J. G. y Griffin, D. (2004). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfactions on close relationships. En H. T. Reis y C. E. Rusbult (Eds.), *Close relationships: Key readings* (pp. 317–338). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Probst, E. (2000). *Las fronteras invisibles*. Uruguay: El autor.
- Puma, H. (2012). La atracción en la elección de pareja. *Revista científica de Ciencias de la Salud*, 5(5.), 55–60.
- Rage Atala, J. E. (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Universidad Iberoamericana.
- Sánchez, R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229–243.
- Snyder, M., Tanke, D. E. y Berscheid, E. (2004). Social perception and interpersonal behavior: On the self-fulfilling nature of social stereotypes. En H. T. Reis y C. E. Rusbult (Eds.), *Close relationships* (pp. 99–108). London: Taylor & Francis Books, Inc.

- Valdez, M. J., Poblete, M. F. L. y Vara, B. E. (2002). Elección de pareja en solteros y casados. *Revista de Psicología Iberoamericana*, Vol. II(2), 83–87.
- Valdez-Medina, J. (2009). *Teoría de la paz o equilibrio. Una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos*. México: EDAMEX.
- Valdez, M. J., Sánchez, S. G., Bastida, G. R., González Arratia, L. F. N. I. y Aguilar, M. O. Y. P. (2012). Significado y función del amor como estrategia de sobrevivencia. En R. Díaz Loving, A. S. Rivera, y L. I. Reyes (Eds.), *Aportaciones actuales de la psicología social*. (1) (pp. 244–249). México: AMEPSO.
- Valdez, M.J.L. (2014). La pareja: atracción, conformación, conservación y ruptura. Seminario de Actividades Avanzadas de Investigación. Toluca, México, 3-28 de febrero [paper].
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. y Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993.